Período de Informe	Abril			
Nombre contratista	Diego Alberto Montoya Gómez			
Tipo de documento	cc	**Numero de documento**	98588501	
Liga	Antioqueña de futbol de salón			
Deporte / modalidad	Futbol de salón			
Numero Atletas a cargo por genero	**Femenino** Nro.	**15**	**Masculino** Nro.	
Supervisor del contrato	Andrés Roberto Gómez Castaño			
Número del contrato	50	**Informe de actividades No**	003	
Objeto del Contrato	Prestación de servicios de un entrenador principal para la realización del proceso de selección, entrenamiento deportivo y participación en competencias en la Liga Antioqueña de Futbol de Salón, en la rama femenina, en categorías de Juegos Nacionales.			

Asistencias de los deportistas preselección o selección Antioquia

Nro.	Nombre	Volumen	Sesiones realizadas en el periodo	Asistencias del deportista	Porcentaje de cumplimiento (Asistencias / Sesiones)
1	Paola Andrea Estrada Quintero	720 MIN	14	8	57%
2	Mariana Soto Bonilla	1080 MIN	14	12	85%
3	Alejandra Yasmin Salcedo Molina	1260 MIN	14	14	100%
4	Yamiled Graciano López	1260 MIN	14	14	100%
5	Ana María Castaño Peláez	1260 MIN	14	14	100%
6	Mariana Quintero Álvarez	1260 MIN	14	14	100%
7	Maria Camila Ramírez Serna	1260 MIN	14	14	100%
8	Yenni Carolina López Franco.	900 MIN	14	10	71%
9	Evelyn Vanessa Caro Peláez	900 MIN	14	10	71%
10	María Fernanda Montoya Gutierrez	1260 MIN	14	14	100%
11	Valentina Ríos Rodríguez	1260 MIN	14	14	100%
12	Sindy Johanna Rivera Úsuga	900 MIN	14	10	71%

13	Valeria Ríos Rodríguez	900 MIN	14	10	71%

14	María Camila Montoya San Martín	1260 MIN	14	14	100%
15	María Camila Zuluaga Valencia	1260 MIN	14	14	100%
16					
17					
18					
19					
20					

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	**Realizamos un microciclo de carga y otro de impacto, con el fin de comparar los avances en los trabajos de fuerza explosiva y potenciaaplicada.**
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 1	• Realizaremos una convocatoria, en las categorías juveniles (sub 19) y junior (sub 17) con el fin de conformar grupos competitivos, con estas edades. • También ampliamos nuestra reserva deportiva, con jugadoras menores de 18 años, reclutada de los diferentes torneos de la liga Antioqueña y de los diferentes clubes de los municipios de Antioquia. • Con la categoría mayor, realizamos el aumento d lacarga, y por ende los trabajos de fuerza y potencia específicos.

Semana 2	• Realizamos varios partidos amistosos, en diferentes canchas, con dimensiones y piso diferentes, con el fin de identificar los cambios en las aceleraciones, y desempeño de cada una de las deportistas. • Nos propusimos que para esta semana, ya todas las deportistas, tengan descargada, y activa la aplicación de frecuencia cardiaca, para comenzar a llevar este reporte, y analizar sus rendimientos. • Continuamos con los trabajos específicos en el gym, dependiendo de las posiciones de las jugadoras, adaptaremos algunos ejercicios.

Semana 3	• Dictamos una capacitación, para entrenadores del departamento de Antioquia, con lo cual se busca certificarlos, y actualizarlos en muchos aspectos relevantes, a la hora de formar deportistas en sus respectivos municipios. • Para esta semana, el objetivo es tener el ENCODER LINEAL, o ADR JUMPING, para tener una información mas clara y exacta de los reportes de nuestras deportistas, y realizar los respectivos comparativos.
Semana 4	• Tuvimos varios fogueos con la categoría sub 19, yalgunas de las deportistas sub 17, con el fin de comenzar a evaluar el rendimiento de estas deportistas en competencia real. • Para esta semana, el objetivo es tener adaptados varios hábitos, entre ellos, realizar ejercicios preventivos, con bandas elásticas, y activación especifica con las mismas. Al igual que utilizar hielo, siempre al finalizar las sesiones de entrenamiento.
Semana 5	• Durante esta semana comenzamos el microciclo de impacto, realizando las transiciones de los trabajos de fuerza, y comenzaremos a trabajar la resistencia a la velocidad. • Definimos el grupo definitivo de las categorías juveniles.Lo ideal es tener ambas (sub 17, sub 19) de lo contrario, darle prioridad a la sub 19, teniendo la mitad del grupo sub19 y la otra mitad sub 17.

Informe de eventos y/o competencias en el periodo
Durante el periodo no tuvimos eventos ni competencias

Informe de actividades realizadas en conjunto con las dependencias de la subgerencia de deporte asociado y altos logros (medicina deportiva / desarrollo psicosocial)

- Realizamos una reunión con nuestro metodólogo Andrés Roberto Gómez, donde se analizó el proceso de la reserva deportiva que tenemos, y la distribución de las deportistas dependiendo de su edad, experiencia y nivel a corto, mediano y largo plazo.



OBJETIVO DEL *SIGUENTE* PERIODO	**Realizar un microciclo de impacto, y otro de competencia, con el fin de foguear el equipo que ha venido entrenando constantemente durante estos dos 1ros meses.**
Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1	• Durante esta semana, el grupo de entrenadores va a viajar a la ciudad de Cartagena, donde se llevara a cabo el XV curso internacional de entrenadores de futbol de salón. • El objetivo es actualizarnos en temas específicos de nuestro deporte, como estrategias, procesos y desarrollo deportivo. • Realizaremos varios partidos amistosos en el coliseo Tulio Ospina de bello, con equipos femeninos de diferentes municipios.

Semana 2	• Dictaremos una capacitación, para entrenadores del departamento de Antioquia, con lo cual se busca certificarlos, y actualizarlos en muchos aspectos relevantes, a la hora de formar deportistas en sus respectivos municipios. Esta capacitación estaba planeada para el mes anterior, pero por temas de logística fue pospuesta para este mes. • Tendremos un espacio en el gimnasio del coliseo de baloncesto, para realizar trabajos de fuerza específico, y la recuperación de varias deportistas que vienen con molestias físicas.
Semana 3	• Realizaremos una reunión con nuestro metodólogo, Andrés Gómez, con el fin de empalmar nuestro trabajo, con el preparador físico asignado, la idea es potencializar todas las capacidades de nuestros deportistas. • Intentaremos que todas nuestras deportistas descarguen, se inscriban y aprendan a manejar la aplicación móvil de la toma de pulsaciones.
Semana 4	• Esperamos durante esta semana, conocer las fechas de los próximos campeonatos nacionales, especialmente el nacional mayor, categoría libre. • Vamos a realizar un microciclo de ajuste, con el fin de adecuar los volúmenes e intensidades, de las próximas sesiones.
Semana 5	• Durante esta semana, ¡vamos a entrenamos los días, lunes, martes, jueves, viernes y sábado! Donde continuamos puliendo detalles pre-competitivos, de nuestro grupo de trabajo. • Realizamos muchos trabajos de fuerza, con sus respectivas transiciones, con movimientos específicos de nuestro deporte, además de esto, realizamos muchos trabajos de resistencia a la velocidad con y sin balón.

Observaciones del periodo
• Hemos estado en contacto con nuestro metodólogo con el fin de definir aspectos importantes para los trabajos con las deportistas, también se dialogó. • Hemos estado en contacto con el médico Carlos Niebles para continuar con las revisiones de algunas deportistas que están en recuperación. • estamos en contacto continuo con la Psicologa para realizar charlas grupales de cohesión de equipo.

Diego A. Montoya

FIRMA:

NOMBRE: Diego Alberto Montoya Gómez